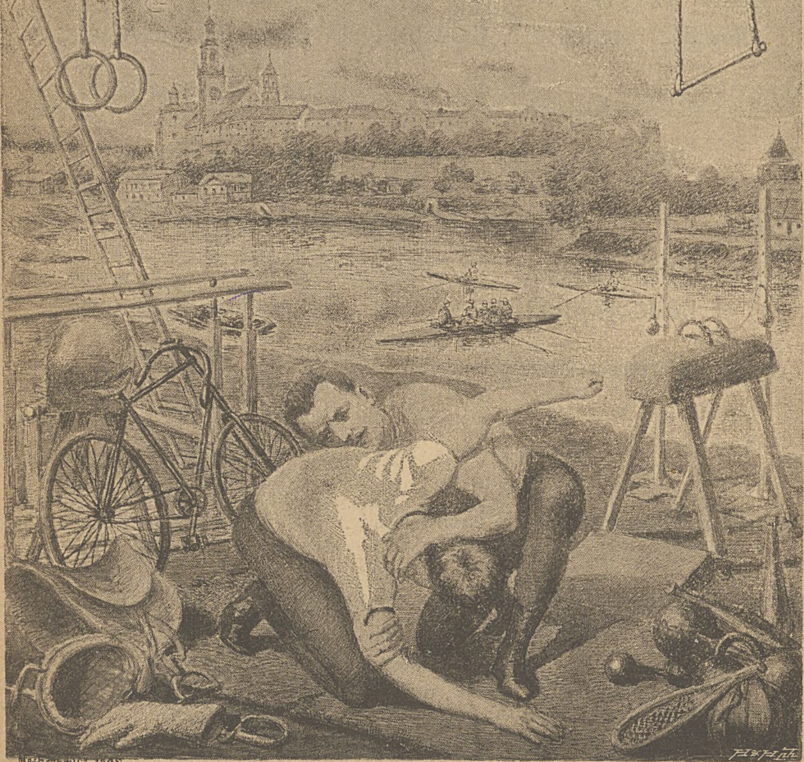
Rok IV. Kraków, dnia 1. czerwca. Nr. 6.

1900

PRZEGLAD Gimnastyczny



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W admistracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz. tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Również roczniki z r. 1899 po 1 złr. 80 ct. do sprzedania.



Rok IV. **Kraków, dnia 1. Czerwca 1900.** **Nr. 6.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austryi:

Rocznie	zlr. 1·80 = kor. 3 hal. 60	W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
Półrocznie	» —·90 = » 1 » 80	W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: **Edward Kubalski.**

Przyczynek do sprawy wychowania fizycznego w Polsce.

Skreślił **Fr. Paczosa.**

Zdawaćby się mogło, że owo klasyczne hasło „*mens sana in corpore sano*“ dopiero w najnowszych czasach tak szerokiem w Polsce odezwało się echem, że rokując na przyszłość najpiękniejsze nadzieje urzeczywistnienia myśli, w niem zawartych, przebiegło przez świat nieznane przez szereg wieków przeszłych, dopóki w swej wędrówce nie odbiło się o greckie igrzyska i rzymskie »circenses« i nie wróciło do nas odświeżone treścią, z której wyszło.

Na szczęście tak nie jest, bo całe dzieje naszego narodu, cywilizacyjny jego rozwój i postęp świadczą, że nasi przodkowie, kształcąc ducha swego, nie zapominali nigdy o rozrywkach, zabawach i ćwiczeniach ciała takich, które wymagały nieraz wielkiej zręczności i szalonej odwagi. Znane są powszechnie turnieje rycerskie, w których młodzież składała dowody męstwa, zręczności i z zuchwałością nieraz graniczącej odwagi, odbierając w nagrodę za to palmę uznania i podziwu od posiwiałych w tem rzemiośle widzów-rycerzy lub wdzięczny uśmiech zadowolenia zakochanych w rycerzyku ocząt. — Znane jest również zamiłowanie do polowań, podczas których puszczano się za zwierzyną w dziewicze wówczas bory i borykano się zwycięsko z siłą niedźwiedzia lub tura i łamano z łatwością drapieżność wilka lub spryt i przebie-

głość rysia. Nie chcę wspominać o jeździe konnej, która stała się drugą niejako naturą szlachty polskiej i szermierce, w której ona tak znakomicie celowała. Chcę natomiast przypomnieć czytelnikom cały szereg innych zajęć i ćwiczeń fizycznych, którym oddawano się z niemniejszem upodobaniem.

I tak już za czasów Piastowskich — mówi prof. H. Jordan *) spotykamy rodzaj tańców połączonych z gimnastyką, gdyż tanecznik nie tylko nogami lecz i rękami wykonywał dość forsowne ruchy. Po tańcu młodzież przechadzała się po ogrodach, a pacholęta, jak świadczy Długosz, dla ruchu wspinały się po drzewach; starsi zaś wiosłowali, łowili ryby lub innym podobnym oddawali się rozrywkom. Bardzo częstą zabawą było skakanie przez kloce, które ustawiano jedne na drugich, czasem nawet na dosyć znaczną wysokość. U autorów okresu złotego naszej literatury spotykamy wiele wzmianek o zabawach i ćwiczeniach młodzieży. Rej np. wspomina w »Żywocie«, że młodzieniec, odszedłszy od nauki wprawiał się na koniu w rzucaniu dzirytem, godził nim do pierścienia lub zdejmywał wysoko zawieszoną czapkę. Januszowski opowiada, jak przed ludźmi starszymi młodzież w czasie poobiednim okazywała swą zręczność w ciskaniu kamieniami, strzelaniu z łuku i jeździe konnej. Kochanowski wymienia ulubioną zabawę w żołnierzy. Bawiący się chłopcy, dzielili się na dwie części, udając jedni Polaków, drudzy zaś nieprzyjaciół, poczem staczali bitwę. Bielski opisuje bardzo ulubioną grę w piłkę zw. »chwytką«. U autorów późniejszych czasów wiele spotykamy wzmianek o różnego rodzaju tańcach, w których trzeba było dawać nie mało dowodów zręczności.

U ludu ulubioną zabawa była gra w kręgle. Dowodem zręczności było rzucanie do góry tasakiem i chwytanie go w powietrzu; rzucano jajka i także je chwytano.**) Nie małej potrzeba było wprawy i zręczności, kiedy rycerz na koniu łapał kulę glinianą rzuconą w powietrze. Gonienie do pierścienia najzwyklejszą także było zabawą. Obchód Sobótek był również popisem zręczności przez skakanie ponad wysoko buchający płomień. Nadto mamy cały szereg wymienionych zabaw, do których w osobnym jeszcze artykule wrócić będziemy mieli sposobność.

Skakanie przez kij, bieganie do mety, śnieżki, ślizganie się, huśtawki to zabawy najpopularniejsze i z wielkiem uprawiane

*) Przewodnik hygieniczny z r. 1891.

**) Przewodnik hygieniczny z r. 1891.

zamiłowaniem. »Dziewczęta bawiły się w zajączka, w wiązanie wstążeczek, bieganie od kącika do kącika. Młódź płci obojga uprawiała ślepą babkę, wilka i gąski, derkacza, kota i mysz, żaby i bociana, garnuszki, pana Zalucana, ptaszka, dzwonek, komórki, pocztę, krawca, trzeciaka, klepankę i wiele innych«.*)

Ogólnie rzecz biorąc można sądzić, że zamiłowanie do zabaw i ćwiczeń fizycznych szło tuż w ślad za stopniowem rozbudzaniem się sił duchowych narodu. Walka, jaka toczyła się na polu politycznem i religijnem była źródłem pełnego ruchu życia umysłowego i fizycznego. Skoro ta ustała, naród zadowalniał się tem, co zdobył — nie postępował naprzód — wskutek tego musiał się cofać wstecz; a odkąd wpływ francuski przyniósł do Polski lekkość obyczajów, zniewieściałość i zamiłowanie hulaszczego życia, naród — podatny jak gąbka na wszelkie wpływy obce, choćby najgorsze, zaczął zwolna staczać się wprzepaść zupełnego upadku. Koniec wieku XVII. i pierwsza połowa XVIII. w. to obraz niesłychanej w dziejach stagnacyi życiowej narodu, niezdającego sobie nawet sprawy z tego, w jakiem położeniu się znajduje. Historycy literatury różne tego upadku podają przyczyny; za najgłówniejszą i najnaturalniejszą należy uznać zły system naukowy, panujący we wszystkich szkołach Rzeczypospolitej. W dziedzinie bowiem wychowania »nastała epoka wtłaczania w mózgi jak najwięcej nauki i wiadomości i stopniowo doszło do tego, że szkoła zatraciła pojęcie, że ma rozwijać całego człowieka jak go Pan Bóg stworzył z ciałem i duszą — lecz coraz wyłączniej zajmowała się jego umysłem... Na pielęgnowanie ciała, na ćwiczenie jego, na zabawy zabrakło czasu i miejsca, zresztą uważano to za coś pośledniego i niezgodnego z dążeniem do wprowadzenia panowania ducha«.**)

Dopiero reforma Konarskiego i idące za nią piśmiennictwo budzi naród z wiekowego przeszło letargu. Na wszystkich polach nauki i wiedzy zaczyna się tworzyć jakiś gorączkowy ruch w kierunku odrodzenia się i naprawy zakorzenionych wad, jakby w instynktowem jakiemś przeczuciu grożącej katastrofy. Prawie, że na dane hasło powstaje cały szereg większych i mniejszych broszur, pism ulotnych, dzieł o treści poważniejszej, z których wszędzie wytryska jedna myśl, ta sama dążność naprawy złego — i środki zarazem, za pomocą których to zło wykorzenić można.

---

*) Przewodnik hygieniczny z r. 1891.

**) Odczyt prof. H. Jordana o »Zabawach młodzieży« w Przew. hygien.

Jednem z takich pism, które w historyi odrodzenia się narodu nie małe położyło zasługi — było wydawane przez Franciszka Bohomolca czasopismo »Monitor«. Przez okres swego dwudziestoletniego życia (1765—1785) nawoływa do poprawy ubolewania godnych stosunków społecznych, dotyka wszystkich bez wyjątku wad narodowych, gdzie potrzeba, gromi, chłoszcze satyrą, ironią gryzie — wreszcie radzi i projekty podaje. Wychowaniu młodzieży, które uważa za główną podstawę siły narodu, poświęca cały szereg artykułów. W nich znajdujemy tu i owdzie bardzo nieraz trafne zapatrywania na fizyczny rozwój młodzieży; gdzieniegdzie kreśli nam obrazki uprawianych przez nią ćwiczeń a nawet i przez dorosłych — co nie odrzeczy będzie czytelnikom przytoczyć.

I tak już w numerze 43 z roku 1766, wypowiadając swe zdanie o wychowaniu, stawia takie teorye, które chyba tylko pisownią i budową zdań różnią się od współczesnych nam zapatrywań: »Nietylko — mówi — same teoretyczne i pełne rozmyślań nauki potrzebne są młodzieży; jeżeli *mens sana in corpore sano* powinno być celem pragnienia naszego, to wszystko, co zdrowie krzepczy, siły wzmaga i powierzchowność kształci w dobrem wychowaniu opuszczać się nie powinno«. Dobre wychowanie młodzieży widzi w równomiernem kształceniu jej umysłu jak i ciała: »Siły ciała i przymioty ducha w człowieku są to dwie sprężyny, na których wszystka moc na wyrobienie wszelakiego dobra zależy; od pierwszego więc ułożenia i natężenia tych sprężyn wszystkie dalsze poruszenia i obroty człowieka więcej lub mniej szczęśliwe zawisły...« *) Wychowanie uważa za środek do wyrobienia zdolnych i dzielnych ludzi, którzyby wszystkie swoje siły dla Ojczyzny poświęcić byli zdolni: »Jeżeli więc rada mieć Ojczyzna użytecznych sobie tak w radnym jako i pracowitym stanie synów, potrzeba koniecznie, aby wczesnym ćwiczeniom, każdemu stanowi przyzwoitym, siły ich ducha jako i ciała przyprawiła, aby do tych, które z czasem na pewnych osadzeni warsztatach wyrabiać mają, i ręce i umysł przyuczali robót«. **) O fizyczną stronę młodzieży każe przedewszystkiem dbać rodzicom. Gorąco ich zatem zachęca, aby pozwalali swym dzieciom przebywać jak najwięcej na świeżem powietrzu: «Zacznijcie choć w części przynajmniej prostych naśladować wieśniaków, a temperament ich, jak gdyby do najcięższych swego czasu prac z losu wyznaczeni byli, zamocnicie nieznacznie.

*) Monitor z r. 1767, Nr. 17.

**) Monitor z r. 1767, Nr. 17.

A tak pracując około ukrzepienia ich ciała, nietylko niniejszego przymnożycie im uszczęśliwienia, ale też i wszelkich w podeszlejszym wieku, których uchybić trudno, ulżycie im niebezpieczeństw. A ten jest najpewniejszy środek pozostawienia dzielnych późniejszym czasom potomków, z których w najodleglejsze czasy kwitnąć nie przestaniecie nigdy. *)

Opisując system nauczania w szkołach publicznych, nie wybiera X. redaktor nigdzie pomiędzy przedmiotami gimnastyki jako nauki obowiązkowej lub nadobowiązkowej, z czego wnosić należy, że była tak dobrze nieznaną, lub przynajmniej ignorowaną jak w czasach o cały wiek z górą późniejszych. Nawołuje natomiast do założenia szkoły rycerskiej, której potrzebę umówiła była Rzeczpospolita jeszcze w paktach konwentach z Władysławem IV.

»Jeżeli żołnierz u nas niećwiczony, gdzież znajdzie się nabyta w oficerze u komenderujących umiejętność? Oprócz praktyki, z której samej nauka długa i często szkodliwa, we wszystkich prawie europejskich państwach rycerskie szkoły, w których młodzież potrzebnych do wojny zawczasu nabiera znajomości. A kiedy się dowiaduje, że sąsiednie mocarstwa się zbroją coraz więcej, że liczne posiadają armie i dobrze wyćwiczone wojsko, ostrzega Monitor przed grożącem stamtąd niebezpieczeństwem i radzi ćwiczyć młodzież na dobrych żołnierzy, mówiąc: »My nie tylko małe trzymamy wojsko, ale egzercytowane wcale. Potrzebę jednak ćwiczenia żołnierza, przykładem wszystkich tychże europejskich narodów przyznać i one tak do piechoty jak i do jazdy wprowadzić powinnibyśmy«. **)

Czas wolny od zajęć każe poświęcać zabawom i rozrywkom, które nazywa »zastępcami próżnowania«. Dlatego radzi z nich korzystać, bo przynoszą »istotną dobroć« i są wielce dla zdrowia pożyteczne. Miłośników zabaw poucza równocześnie jak je pojmować powinni: »Niech będą bez affektacyi — powiada — bez kunsztu i zbytniej wytworności. Nie zawżdy jednostajne, bo się sprzykrzą, nie zbyt kosztowne, bo zubożą; nie zbyt pracowite, bo z natury swojej powinny być odpoczynkiem; ile możności zmierzające ku dobremu, bo wszystkie akcye koniec takowy mieć powinny«. ***)

---

*) Monitor z r. 1770.

**) Monitor z r. 1766.

***) Monitor z r. 1772.

Do rozrywek zalicza polowanie, o którem dość szeroko się rozpisuje, jeżdżenie konno, grę w palcaty, której następującą poświęca wzmiankę: »są tacy, którym przepisali dla egzercytacyi Drowie, aby wziąwszy w obydwie ręce spore kije, albo palcaty, odprawowali sami z sobą pojedynek; agitacya takowa ma być osobliwie piersiom pomocna przeto, iż junktury i członki wzmacnia; jeżeli więc mniej bawi, naprawia to dobrymi zdrowia skutkami«. *)

Zabaw i gier, któreby wymagały większego natężenia mięśni, napiętej uwagi, przytomności umysłu i zwinnej zręczności, napotykamy znacznie mniej niż w wiekach dawniejszych. Było to niezawodnie skutkiem fizycznej ociężałości narodu, w jaką popadł w czasach swojego upadku i niemocy. Jednak powszechna była chęć ćwiczenia, u wielu przeszła w zamiłowanie a nawet w codzienną potrzebę życia. Ciekawy dowód słów powyższych pozostawił nam sam wydawca *Monitora* X. Bohomolec, kiedy mówi o sobie: »Korzystam ja chętnie z tej łatwej recepty Dra Sydenhama, (który zaleca jazdę konną). Gdy zaś zabawy lub interesa nie pozwalają mi tej miłej rekreacyi, mam umyślnie sporządzony w gabinecie moim dzwon drewniany bez serca, ująwszy więc oburącz za sznur, na którym jest przywiązany, dzwonię w cichości dopóty, póki się nie zmorduję«. **)

To byłby pobieżny szkic wychowania ćwiczeń fizycznych i zabaw w Polsce. Przedstawiliśmy obszerniej stan ich w czasach, których przypomnienie wywołuje mimowoli rumieniec wstydu na twarzy, a głęboki w piersi ból, że naród, który tylu wydał bohaterów, potrafił tak szybko i tak nisko upaść. Zrobiliśmy to jednak dlatego także, aby w tych niewielu, którzy zechcą tę pracę doczytać do końca, wlać otuchę, że nawet w najsmutniejszych naszych dziejów czasach znaleźli się ludzie tacy, którzy rzucali ziarno zdrowe nowych myśli i idei w glebę nieuprawioną i chwastami zarosłą, z wiarą jednak, że na niej bujny plon wyrośnie. Rzecznikiem tych myśli był Konarski i jego stronnictwo reformy — w drugiej zaś połowie wieku XVIII. *Monitor* z redaktorem i ludźmi, którzy się grupowali koło redakcyjnego stolika i cała literatura polityczna okresu Stanisławowskiego. Idee i plany, przedyskutowane na obiadach czwartkowych u króla, rozchodziły się po całem terytoryum Rzeczypospolitej drogą czasopism, listów i broszur,

---

*) Monitor z r. 1772.

**) Monitor z r. 1772.

a przez komisyę edukacyjną wciskały się do szkół, gdzie je wszczepiano w umysły młode i ku lepszemu zrodzone życiu. Nie małą zasługę ma w tej pracy Akademia krakowska, która zreorganizowana przez Kołłątaja podług myśli i planów komisyi, była przez długie czasy ogniskiem, skąd w najdalsze zakątki Polski płynęło światło, wiedza i miłość upadającej Ojczyzny. Że zaś ta Akademia w podległych sobie szkołach, obok rozwoju umysłowego młodzieży, musiała także mieć wzgląd na fizyczny jej rozwój, że przejęła idee Konarskich, Bohomolców i komisyi edukacyjnej — że wreszcie wydała i grupowała koło siebie ludzi rzucających zdrowe myśli w sprawie wychowania fizycznego narodu, przeto do wieńca zasług naszej *Almae matris* przybywa jeszcze jedna niemała, którą tu wobec zbliżającego się jubileuszu tem chętniej w tych krótkich słowach zaznaczamy.

Kilka uwag o zlotach okręgowych.*)

W. TURSKI.

Dokończenie.

Gniazdo, które w ramach własnej organizacyi przyuczy się być karnem, a obowiązki regulaminem nałożone spełniać — będzie takiem i na zlocie.

Okręg którego poszczególne gniazda wćwiczyły się w poczucie obowiązku, w karność sokolą — wykona zlot wzorowo Co do tego, dwóch zdań być nie może. Na zlocie takim nie spotkamy się ani z ową nieszczęsną niemożnością wczesnego obliczenia ćwiczących, ani z nadmiarem »Sokołów widzów«, ani nakoniec z tą nad wyraz przykrą pokątną nieufnością tam, — gdzie już tylko rozkaz i posłuch w grę wchodzić powinny. — Nie spotkamy się z niespodziankami w ćwiczeniach, ani ze skrzypieniem administracyjnej machiny zlotu, bo na nim stanąć winni »Sokoli czynni«, w codziennej sokolej robocie w zadania swoje wćwiczeni.

Poważnym zatem momentem dla przyszłej reformacyi zlotów, powinna być reforma codziennych sokolich regulaminów; w ścisłość i karność w spełnianiu obowiązków muszą się gniazda

---

*) Nr. 1, 4, 5.

sokole wćwiczać; zaostrzony regulamin niechaj w tej robocie stanie na straży.

Dochodzimy zatem do pojęcia zlotu okręgowego (bo o takiem mówimy) jako »egzaminu« z należycie spełnionej »służby« sokolej całego okręgu. — Dobrze wykonane ćwiczenia fizyczne, dobrze przedstawione wćwiczenie się w służbę organizacyjną, mają tu znaleźć wyraz, jako rezultat pracy zbiorowej.

Zlot taki będzie tedy wielką »lustracyą«, przeglądem okręgowym.

Tak pojęty, będzie on przedewszystkiem »dla siebie«, a straci charakter popisu dla publiczności, tracąc zarazem cały aparat parady i błyskotek a zyskując na prostocie.

Ćwiczenia dla »egzaminu« nie będą mogły być przygotowywane całemi miesiącami naprzód, bo w zasadzie wykluczoną zostanie »wyuczona lekcya«.

Nie mogą to być natomiast ćwiczenia improwizowane; zlot ma wykazać czy ćwiczący są na tyle w poszczególnych gniazdach wyrobieni, aby na nim przedstawić ćwiczenia zapowiedziane naprzód w czasie stosunkowo krótkim.

Jaki termin naznaczyć, niech nasze koła nauczycielskie rozstrzygną, biorąc pod uwagę czas niezbędny dla takich, którzy ćwiczą ciągle. — Prawdopodobną jest rzeczą, że termin około 2 tygodni wyniesie. — Tak krótki termin pozwoli uzyskać na zlocie świadomość, jak ćwiczą w domu ci, którzy w tym czasie przygotowali się na ćwiczenia zlotowe.

Z usunięciem się »popisu« z pierwszego planu, odpadnie zarazem cały nadmiar zawieruchy przygotowawczej, a z nią nadmierny koszt w urządzeniu boiska i trybun, odpadnie zarazem trudność dotychczasowa w wyborze miejsca na zlot okręgowy, który w dotychczasowej formie był prawie wszędzie klęską finansową dla gniazd zlotowych.

Mamy się za apostołów prostoty w życiu i jego objawach, stosujmyż tę prostotę w naszej działalności.

Pierwszy lepszy równy plac niech nam zastąpi kosztowne boisko, kilka rzędów ławek, — kosztowne trybuny, bez wieńców, festonów i chorągwi obejść się również możemy, — a bez porównania świetniejszą ozdobą będą sokole proporce, jeśli licznie staną na zlotowem boisku.

Raz zdecydowawszy się aby nadać piętno »prostoty« urządzaniu zlotu okręgowego, należałoby dalej przyjąć za zasadę, by zlot taki był jednodniowy. — Marsz z dworca kolei i powitanie

po drodze kogo należy, przerwa półgodzinna, próba ćwiczeń, — do południa; po południu musztra okręgowa i ćwiczenia.

Tyle jest do wykonania na zlocie, a na to dzień jeden wystarcza. Zmniejszą się zarazem koszta i zachody gniazda zlotowego — ułatwia się natomiast wyjazd na zlot z gniazd poszczególnych.

Pozostaje jeden jeszcze moment, którego lekceważyć nie możemy a jest nim »agitacyjny« charakter zlotu, oraz nasuwająca się wątpliwość, czy odrzucając błyskotliwość i paradę przy urządzaniu, nie nadweręży się agitacyjnej wartości zlotów i dążenia do popularyzowania Sokolstwa.

Niewątpliwie każde wystąpienie publiczne Sokolstwa powinno być agitacyą na jego korzyść, powinno szerzyć zasady sokole i szeregi jego powiększać.

Agitacyjny więc charakter zlot sokoli mieć powinien. Czem go jednak raczej osiągnie; czy niezwykłym rozmachem parady i gorączką przygotowań, czy doskonałą sprawnością wykonania?

Sympatyą jaką się cieszą drużyny sokole, zawdzięczają one zadaniom przez nie podjętym, jakiemi są: doskonalenie się w ćwiczeniach fizycznych, w karności obywatelskiej, w spełnianiu obowiązków.

Jeśli spełnienie tych celów zaznaczy się na zlocie, jeśli niejako rzuci się w oczy patrzących nań jako silna i wydatna charakterystyka odbywającego się przeglądu sokolej pracy, to będzie to niewątpliwie środek agitacyjny najlepszy.

Kończąc te kilka uwag zaznaczyć nakoniec należy, że nie mają one pretensyi, aby były programem, aby przedmiot wyczerpywały całkowicie; do tego są inne czynniki powołane.

Rzecz tę podaje się jako garść zdań i myśli dorzuconych do dyskusyi, jaka na temat zlotów okręgowych jest zamierzona i która odbyć się niezbędnie powinna.

Wrażenia z dwudniowego pobytu w Tarnowie.

Sz. RUCIŃSKI.

Boję się, czy artykuł mój, a przynajmniej pierwsza jego część jako nie czysto fachowa nie wykona pochodu w przyspieszonym takcie do kosza redakcyjnego; ponieważ jednak znam z jednej strony pobłażliwość redaktora dla mnie, z drugiej zaś

strony ponieważ pismo nasze powstało w łonie towarzystwa sokolego i dąży do poprawy stosunków i postępu, uważam sobie za obowiązek zabrać głos w sprawie która w każdym razie ma pewien związek z gimnastyką w naszych warunkach.

W dniu 3. czerwca b. r. odbył się w Tarnowie VIII. zwyczajny zjazd delegatów towarzystw sokolich. O przebiegu obrad nie będę pisał, bo dokładne sprawozdanie zostanie pomieszczone w urzędowym organie związku sokolego; chcę tylko zaznaczyć swoje wrażenie co do zapatrywań na sprawę sokolą, wygłaszanych przez niektórych delegatów. Co do ostatecznych celów Sokolstwa nie było wielkiej różnicy zdań; zasadnicza jednak różnica zapatrywań wyłoniła się co do środków, które mają do tego celu doprowadzić. Z ust bardzo poważnych padły takie mniej więcej słowa: Sokół skupia około siebie całe życie obywatelskie, krzepi ducha narodowego, urządza wszystkie obchody, zabawy, wieczorki, Mikołajki i t. d. Czyż to nie jest pocieszającym objawem? A cóż z wychowaniem fizycznym, cóż z gimnastyką?. Ta bywa na ostatnim planie, albo wcale jej w planie nie ma. Towarzystwu sokolemu wolno i powinno być wolno tylko obok gimnastyki urządzać obchody i wieczorki, a jeśliby działalność jego ograniczyła się tylko do tych ostatnich, to towarzystwo takie zadania swego nie spełnia. Przez ćwiczenia osiągnąć pełny rozwój fizyczny, sharmonizować i zrównoważyć go z rozwojem umysłu, wychować zdrowe społeczeństwo i wzmocnić siłę narodu było przewodnią myślą założycieli sokolstwa, a pojmowanie tej sprawy inaczej musi być wypaczeniem tej szlachetnej idei.

W czasie dyskusyi posłużono się charakterystycznem porównaniem, do którego użyto przyrządu gimnastycznego. Wyobraźmy sobie — powiada mowca — huśtawkę deskową: (deskę w środku podpartą) »na jednym jej końcu siedzi obywatel, na drugim gimnastyk« (a więc chyba nie obywatel!). Raz gimnastyk u góry, to znów obywatel. Ma to przedstawiać obraz życia sokolego. Z tego przemówienia oraz z takiego zapatrywania na stosunki sokole odniosłem wrażenia przygnębiające; zdawało mi się bowiem, że przedstawiciel ducha t. j. obywatel (swoją drogą o kształtach mniej uduchowionych a raczej zaokrąglonych) raptem huśtawkę tak gwałtownie przeważył, że biedny przedstawiciel ciała t. j. gimnastyk o mało nie wyleciał w powietrze i tylko dzięki swej sile nie wykonał mimowolnego »przewrotu wolnego« (salto mortale). Przykre to wrażenie opuściło mnie dopiero na drugi dzień. Huśtawka stanęła w poziomie, obywatel i gimnastyk podeszli ku sobie, podali sobie ręce, skutkiem tego powstało połączenie »obywatel-gimnastyk« czyli »Sokół«. (Po cóżby zresztą inaczej ów »obywatel« przedierzgać się miał w Sokoła).

Zespoleni w pracy krzątali się około zlotu, który dzięki temu wypadł bardzo dobrze. Zlot ten przyczyni się zapewne do podniesienia okręgu tarnowskiego a dla sprawy sokolej będzie lepszą propagandą niż stosy zadrukowanego papieru. Każdy zlot ma swoje dodatnie i ujemne strony a podnoszenie jednych i drugich

jest pouczeniem na przyszłość, przeto będę się starał poddać go bezstronnej fachowej ocenie.

Zlot, który się odbył w dniu 4. czerwca b. r. połączył dwa okręgi: tarnowski i sądecki. Boisko do ćwiczeń w kształcie kwadratu około 1600^2 m. powierzchni urządzono w parku »Przybyłkiewicza«. Od strony północnej główna trybuna z 8-miu rzędami ławek, u góry w środku miejsce dla naczelnika. Od strony zachodniej szatnie dla ćwiczących, tudzież muzyka. W szatniach brak wody i miejsc ustępowych. O strony południowej 3 rzędy ławek, w środku wejście dla ćwiczących. Od strony wschodniej miejsca do stania. Wejście dla ćwiczących nie było na samym środku, skutkiem czego ćwiczący musieli się ciągnąć przy wchodzeniu dość znacznie na prawo. Do ćwiczeń wspólnych oznaczono szeregi i rzędy tabliczkami, punkty zaś na ziemi zapomocą palików, wbitych w ziemię, z wierzchu pobielonych.

Próby opisywać nie będę, ponieważ mało jej się przyglądałem nie chcąc sobie psuć wrażenia z właściwego popisu, zaznaczam tylko, że trwała od godz. 7—10 rano. O godz. $10^1/_2$ zaczęto szykować pochód uroczysty. Na czele ustawiono honorowy pluton ze sztandarem »Sokoła tarnowskiego« (innych sztandarów nie było w pochodzie), za nim trzy drużyny. Płuton honorowy tworzył oddział osobny.

Ostatni pluton ostatniej drużyny składał się z 3 rzędów. Ustcwienie takie jest niewłaściwe, zbywających Sokołów lepiej jest poprzydzielać do 1-go i 2-go i t. d. plutonu i wzmocnić te plutony o jedną lub dwie roty, niż tworzyć pluton 3-rzędowy. Na czele pochodu stanęli: Prezes, Naczelnik i przyboczny okręgu tarnowskiego. Przed wyruszeniem z boiska wręczono naczelnikowi Durskiemu dyplomy honorowego członka towarzystw tarnowskiego i gorlickiego przy stosownem przemówieniu, poczem przedefilowano przed przedstawicielami związku. Pochód wyruszył o godz. 11. do kościoła następnie na rynek w celu złożenia hołdu reprezentacyi miejskiej. Na rynku ustawiono się w szyku rozwiniętym. O wiele ładniej i praktyczniej jest stawać w takich razach w szyku zwartym, bo łatwiejsza jest formacya, wszyscy są bliżej mowcy a publiczność nie zasłania szeregów. Po defiladzie przed Radą miejską powrócono do »Sokoła« celem odprowadzenia sztandaru. Pochód zanadto był rozwleczony, szczególniej w ulicy Krakowskiej co wynikło skutkiem zanadto szybkiego taktu pochodowego przy wchodzeniu pod górę. Równanie przy defiladach pozostawiało także nieco do życzenia, ogólne jednak wrażenie było dobre.

W pochodzie wzięło udział 170 umundurowanych Sokołów. O godz. 3. odbyła się musztra okręgu. Przerobiono jednak tylko ćwiczenia zastępu i plutonu, chociaż chodzi głównie o musztrę drużyny i hufca. Usprawiedliwić jednak trzeba skrócenie tej części programu ogromnym skwarem i znużeniem ćwiczących.

O godź. $5^1/_2$ rozpoczęły się ćwiczenia wolne. 117-tu ćwiczących weszło w dwu kolumnach piątkowych, biorąc rozstęp boczny podczas pochodu. Rozstęp czelny wykonano cwałem na

zewnątrz (środkowe szeregi w miejscu). Ustawienie wykonano dobrze tylko krycie nie było zupełnie dokładne i spokój po ustawieniu nie zupełny. Ćwiczenia wolne wykonano w pięciu obrazach dobrze. Podobało mi się, że ruchy były dość szybkie i energiczne, co pierwszy raz na naszych zlotach zauważyłem. Same ćwiczenia były nieco za trudne, a nie bardzo składne; mnie najlepiej podobał się obraz I. Okaziciel zgrabny, dobrze zbudowany wywiązał się ze swego zadania bardzo dobrze. Po wykonaniu ćwiczeń połączyły się szeregi zapomocą obrotu do środkowego szeregu i pochodu a potem zwrotu do przodu. Zejście z boiska odbyło się zwykłym sposobem przez odpadanie jednej kolumny za drugą. Przy pochodzie za wielkie były odstępy, między piątkami, głowy u wielu zwieszone.

Nastąpiły ćwiczenia 9-ciu w zastępach bez przyrządów. Wejście odbyło się szeregami, jeden zastęp za drugim. Ładniejsze jest wejście w zwartej kolumnie, która na dany znak się rozchodzi po boisku. Przerabiano przeważnie piramidy. Rozstawienie zastępów było nie równomierne, jeden zastęp zasłaniał drugi, co psuło cały obraz, a szczególniej ucierpiały na tem piramidy. Najlepiej wykonał piramidy zastęp sądecki i tarnowski. Przerabiano nawet trudne piramidy z wielką precyzyą a szczególniej na zastępie sądeckim widać było dokładne przygotowanie. Jeden zastęp wykonał mocowania liną, której później użył jako wywijadła (nieco za grube). Wśrodku boiska odbywały się ćwiczenia dwójkowe laskami żelaznemi. Ćwiczenia takie poraz pierwszy widziałem (dwu ćwiczących twarzą lub tyłem do siebie trzyma za laskę oburącz i wykonuje rozmaite ruchy). Pomysł jest nowy, w układzie jednak takim, jak był, nie można tych ćwiczeń inaczej określić jak »przeginania«. Gęsiego, jeden zastęp po drugim zeszli ćwiczący z boiska po 12 minutach pracy. I znów weszli »gęsiego« do ćwiczeń na przyrządach po 11-to minutowej przerwie. Dwa zastępy: tarnowski i sądecki zajęły miejsca przy drążkach naprzeciw głównej trybuny. W rozstawieniu zastępów był ten sam błąd jak poprzednio — środek boiska pusty a zastępy pochowane jeden za drugim. Na koniach, poręczach, w skoku w wyż ćwiczono w I-szym i II-gim stopniu trudności. Gdyby więcej »czysto« starano się ćwiczyć byłyby te ćwiczenia bardzo dobrze wypadły. Uwaga widzów skupiła się jednak przy drążkach, gdzie dwa centralne gniazda walczyły z sobą o lepsze. Oba zastępy na drążkach ćwiczyły w 4-tym stopniu trudności. I jeden i drugi zastęp wykonywał bardzo trudne ćwiczenia, trudniejsze może nawet zastęp tarnowski, jednak czystością wykonania, ładnemi łączeniami, wogóle szkołą górował zastęp sądecki. Szkoda tylko że na końcu dodane ćwiczenia dowolne, nie były należycie uporządkowane według trudności, tak że wiele ćwiczeń dowolnych wypadło słabiej od obowiązkowych. Zastęp tarnowski ćwiczył również bardzo dobrze, tylko przerwy w łączeniach ćwiczeń, wyczekiwanie i jakby namyślanie się co dalej robić, sadzenie się na »salta« obniżały wrażenie tego bardzo zresztą dobrego zastępu.

Ćwiczenia trwały nieco za długo bo 24 minut a trzykrotny nawet znak trąbki nie mogł spędzić tarnowskiego zastępu z boiska. Lepiej jest, jeżeli naczelnik sam wyda rozkaz zejścia z boiska, niż jeśli zejście odbywa się nierównocześnie. Ćwiczący zeszli z boiska takim sposobem jak i weszli. Po krótkiej przerwie wkroczyło na boisko 50 ćwiczących w kolumnie 5-kowej do ćwiczeń maczugami. Rozstęp odbył się skośnym pochodem na zewnątrz od środkowego szeregu. Ćwiczenia były nie trudne, bardzo dobrze ułożone z prześlicznemi przejściami z jednego obrazu w drugi. Muzyka nowa (walc Aubera). Wykonanie było poprawne, tak że punkt ten wybił się na pierwszy plan programu. Prowadził i okazywał ćwiczenia naczelnik sądecki Langier. Po ćwiczeniach maczugami zeszli ćwiczący zwykłym sposobem z boiska i nastąpiło.... długo nic, a potem weszli ćwiczący zwykłym sposobem (jeden za drugim) do piramid. Nastąpiło ustawianie przyrządów, t. j. dwu drabin, dwu koni i materaców. Ustawianie to trwało nieco za długo, jeden koń był za wysoki, więc go odniesiono, od drugiego odkręcano długo łęki, przesuwano z lewej na prawą stronę, słowem nudzono. Piramidy były wcale ładne, w środku na drabinkach, dalej po obu bokach na koniach, a kończyły się na ziemi. Samo wykonanie bylo dość dobre, brak jednak symetryi, niepewność co do miejsc, zdradzały pewną nagłość przygotowania. Prowadzący stał przed piramidą zamiast z boku lub z tyłu i zasłaniał sobą obraz. Ćwiczący odeszli tak jak przyszli, z tą różnicą, że obeszli dokoła boisko. Nastąpiła znów dłuższa przerwa, poczem wjechali na boisko kolarze. Ubrani byli w czerwone koszulki, ćwiczebne spodnie, czapki sokole i szarfy kolorowe. Rej wykonany został dobrze, szczególniej podobało się przejeżdżanie i wymijanie 2-szeregami w skośnym i średnim poprzecznym kierunku. Krycie nie było bardzo dokładne a odstępy nie równe. Publiczność była rejem zachwycona. Ćwiczeniami kierował naczelnik Sokoła tarnowskiego Dubelski, na placu zboru czynny był naczelnik Langier, a dzielnie go wspomagali druhowie Drogoń i Folner. Zauważyłem że wielu zbyt gorliwych druhów chcąc pomódz nnczelnikowi, wpakowało się do niego na trybunę z wizytą, tak że się nie mógł ruszać i rozrywali jego uwagę, co żadną miarą nie powinno być cierpiane.

Wogóle zlot powiódł się bardzo dobrze, pogoda i publiczność dopisała, a uczestnicy odnieśli jak najmilsze wrażenie. Pełne uznanie za obywatelską pracę sokolą należy gronom nauczycielskim i członkom ćwiczącym, którzy nie szczędzili pracy około przygotowania zlotu, czem wybitnie przyczynili się do rozwoju sprawy sokolej.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A) Różności

uł. WALTER.

Ćwiczenia dwójek.

1. *A* podpór leżąc przodem rozkroczny, *B* chwyt za nogi *A*, (taczki) pochody: naprzód, wstecz, wokoło dostawnie lub przestawnie *A* lub *B* jako osiowy.
2. *A* podpór leżąc przodem rozkroczny, *B* podpór leżąc przodem, ręce na nogach *A* blisko pięt, nogi na plecach *A* — pochód wokoło.
3. *A* w postawie rozkrocznej, *B* przodem do *A* chwyta za jego barki, podskakuje i obejmuje tułów *A* nogami wysoko — *A* przytrzymuje pod pachami nogi *B* – *B* opuszcza się wstecz aż do dotknięcia rękami ziemi, poczem przechodzi na rękach po ziemi pomiędzy nogi *A* i podpiera się rękami na jego piętach — *A* podpór leżąc przodem o krzyżach ugiętych (rak) — pochody.
4. *A* podpór leżąc przodem rozkroczny, *B* tyłem do *A* staje pomiędzy jego nogami, chwyta je i opasuje się niemi powyżej bioder, nagina się wprzód i naciska nogi *A* w dół — *A* skutkiem tego zważy się z podporu leżąc do siadu na biodrach *B* (zważenie).
5. Jak pod 4, lecz *A* po zważeniu kładzie się plecami na plecach *B*, splata się z nim przedbarkami i podnosi nogi w pion. Następnie *B* prostuje tułów, *A* opuszcza nogi, staje na ziemi, nagina się wprzód i podnosi w ten sam sposób *B* (dzwon).
6. *A* i *B* przodem do siebie wykonują stanie na rękach o nogach ugiętych i opierają się nawzajem stopami, a następnie idą na rękach wstecz, stykając się ciągle stopami tak długo, dopóki mogą się w staniu nachylonem utrzymać. Następnie odepchnięciem się stopami wracają do postawy (bramką).
7. *A* i *B* twarzą do siebie opierają się dłońmi o ramionach ugiętych i odsuwają nogi wstecz tak daleko, aż ciała ich utworzą kąt prosty. Następnie odtrącają się rękami, wracają do postawy i padając wstecz, robią przewrot na plecach wstecz.
8. *A* i *B* tyłem do siebie robią podpór leżąc przodem o krzyżach i nogach ugiętych w ten sposób, że stopy ich są zetknięte. Następnie obaj obunóż podskakują i w powietrzu nogami się odtrącając robią przewrot lub przerzut wprzód.
9. *A* podpór leżąc przodem, *B* siada na plecach *A* rozkrocznie, podkłada stopy pod jego biodra i nachyla się wstecz do poziomu. A odbija się lekko nogami i stara się utrzymać równowagę.

10. *A* podpór leżąc tyłem o nogach ugiętych, *B* siada rozkroczie na jego udach, zaczepia stopy pod jego krzyże i nachyla się wstecz tak by zważył *A*. W ten sposób starają się utrzymać równowagę na nogach *A*.
11. *A* postawa rozkroczna nogi ugięte, *B* podpór przodem na udach *A*. *A* chwyta *B* oburącz za kark i ciągnie w dół pochylając się wstecz tak, by *B* wykonał wagę w podporze.
12. *A* podpór leżąc przodem o krzyżach ugiętych *B* staje rozkrocznie nad nim, opiera ręce o jego kark i robi stanie ciągiem na karku *A*. *B* robi również stanie na rękach skośnie. W ten sposób *A* i *B* wykonują stanie na rękach, *A* na ziemi, *B* zaś na jego karku.

B) Zabawy — gry.

1. Twierdza.

opisał T. K.



Grający (8—16) stoją w równych odstępach na obwodzie koła, prócz jednego, brońca (b), który stoi w środku koła tuż koło twierdzy. Twierdzę stanowią trzy laski, około 2 m. długie, związane u góry w piramidę.

Grający kopią piłkę w kierunku twierdzy starając się ją przewrócić; do tego celu służy duża piłka pełna (lecz nie ciężka) lub pusta. Broniec odbija piłkę rękami lub nogą na zewnątrz zasłaniając sobą twierdzę, musi się więc znajdować zawsze z tej strony twierdzy, skąd grozi niebezpieczeństwo. Jeżeli piłkę odbije i ta zatrzyma się w środku koła, podnosi ją najbliżej stojący, powraca na swe miejsce na obwodzie koła, i dopiero stamtąd kopie ją ku twierdzy; jeżeli zaś piłka upadnie na zewnątrz koła, wolno biedz po nią tylko temu, po czyjej p r a w e j stronie lub po nad czyją głową piłka przeleciała, przynieść ją z powrotem i ze swego miejsca kopnąć na twierdzę.

Kto twierdzę zdobędzie, czyli kto piramidę piłką przewróci, ten staje się brońcem a dotychczasowy zajmuje jego miejsce na obwodzie koła. Tak samo musi broniec ustąpić, jeżeli sam przypadkiem twierdzę przewróci a w takim razie obejmuje jego rolę jeden z tych grających, którzy jeszcze brońcami nie byli. Walącej się twierdzy nie wolno brońcowi podtrzymywać pod karą ustąpienia.

Przy pewnej wprawie dojdą grający do przekonania, że nie zawsze jest dobrze kopać piłkę wprost na twierdzę, gdy broniec stoi naprzeciw i bez trudu potrafi odbić piłkę lecącą wprost na niego, lecz że owszem nieraz raczej do celu prowadzi zręczne a szybkie popchnięcie piłki ku któremu z współgrających, a więc tam, skąd broniec ataku się najmniej spodziewa i dokąd nie zdąży na czas przybyć z obroną.

Można do gry wprowadzić pewne odmiany a mianowicie: że wolno piłkę nietylko kopać (i to, w powietrze lub jedynie po ziemi) lecz także i rzucać na twierdzę albo też tylko rzucać. Również broniec może bronić twierdzy całem ciałem, tylko rękami lub tylko nogami. Odmiany te zależą w pierwszym rzędzie od rodzaju piłki, jakiej się do gry używa a dalej od wieku a więc i siły grających, od ich liczby i t. p.

Grę powyższą można uprawiać także w sali zamkniętej a w takim razie pozwala się piłkę tylko toczyć po ziemi (co można osiągnąć nakazując kopać wewnętrzną krawędzią stopy) lub rzucać.

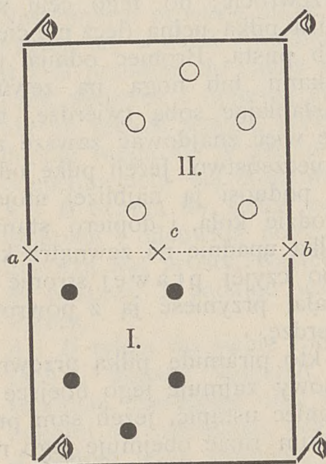
Zamiast piramidy można postawić kilka maczug używanych do ćwiczeń, które się ustawia w trójkąt dowolnej wielkości, kwadrat i t. p. a zdobywa się twierdzę przewróceniem jednej lub dwu maczug.

Twierdza odpowiednia jest dla chłopców, stosownie jednak do wieku grających, należy wprowadzać odpowiednie zmiany np. piłka pełna lub pusta.

---

2) *Pięstówka.*

Opisał T. K.



Na większej przestrzeni wytycza się czterema chorągiewkami prostokątne boisko. Granice jego znaczy się na ziemi rowkiem, jeżeli zaś to niemożliwe np. gdy boisko murawą porosłe, laskami lub krótkimi chorągiewkami. Długość boiska ma wynosić 40 m., szerokość 20 m. Boisko winno być ile możności równe, gdyż w przeciwnym razie trudno przewidzieć pod jakim kątem, a więc w jakim kierunku odbije się padająca na ziemię piłka. W środkach dłuższych boków prostokąta wbija się dwie wysokie laski, łączy się je wyraźnym rowkiem, a nadto w wysokości 2 m. nad ziemią rozpina się między nimi gruby sznur lub taśmę *a b*. Taśma ta

względnie linia na ziemi dzieli przeto wyznaczone boisko na dwie połowy. Trzecią taką laskę wbija się w samym środku boiska *(c)* i na niej przyczepia się również w wysokości 2 m. wspomnianą taśmę, gdyż ta z powodu wielkiego, bo 20 m. wynoszącego rozpięcia, w braku podpory znacznie niżej zwisłaby w środku niż na bokach. Zamiast tych trzech lasek czy tyk można ustawić zwykłe stojaki używane do skoku i na nich uczepić taśmę w odpowiedniej wysokości.

Jako przybór do gry służy zwykła kulista piłka nożna, a więc duża piłka pusta we środku.

Grających powinno być najmniej 10, najwięcej 16. Gdy ich jest mniej, szybko się nużą, gdy więcej, powstaje zamieszanie, na czem gra cierpi. Dzielą się oni na dwie równe partye, przywódcy losują, która partya ma grę rozpocząć (drugiej partyi służy prawo wyboru miejsca) w końcu obie partye stają naprzeciw siebie na odpowiednich połowach boiska. Obie partye odgradza przeto wyciągnięta taśma.

Ustawienie grających zależy od ich liczby. Może ich stać dwóch lub trzech w jednym rzędzie, może być ustawienie jednostajne, mimośrodkowe lub mieszane, w każdym jednak razie winien mieć każdy z grających wyznaczone miejsce, gdyż inaczej łatwo jeden drugiemu może w odbijaniu piłki przeszkodzić. Zamieszczona rycina przedstawia ustawienie mieszane dla pięciu grających z każdej strony, przyczem przyjęto, że wszyscy podbijają piłkę praworącz i dlatego przesunięto ich ku lewej stronie, by każdy miał wolną przestrzeń po prawej ręce. W zasadzie jednak powinno być podbijać piłkę i prawą i lewą ręką, by uniknąć jednostronnego ćwiczenia.

Każda partya ma za zadanie podbitą przez przeciwników i *ponad* taśmą przelatującą piłkę odbić z powrotem *z powietrza* lub *z pierwszego kozła* i to pięścią lub przedramieniem w ten sposób, by piłka znowu ponad taśmę przeleciawszy padła w ramach boiska partyi przeciwnej.

Sposób gry, jej przebieg i obowiązujące prawidła są następujące:

1. Jeden z tej partyi, której losem przypadło rozpoczęcie gry (I), podrzuca lekko piłkę jedną ręką prosto w górę i nim ta dotknie ziemi podbija ją silnie z dołu pięścią lub przedramieniem ponad taśmę do boiska partyi przeciwnej.

2. Jeżeli piłka przeleci ponad taśmą, dalej — jeżeli w locie dotknie taśmy (tak samo laski ją podtrzymującej), lub jeżeli padnie nie w ramach boiska przeciwników, lecz na zewnątrz granic — w takim razie rzut jest nieważny, przeciwnicy piłkę z powrotem oddają (tocząc po ziemi) i należy podbicie powtórzyć.

Obowiązuje to nietylko przy rozpoczynaniu gry, ale zawsze, ilekroć taki zły rzut nastąpi, bez względu na to, czy piłka była podbita, czy też odbita z powrotem.

3. Jeżeli piłkę prawidłowo podbito, t. j. jeżeli ta po przelocie nad taśmą leci wprost na boisko przeciwne (II), natenczas

jeden z przeciwników (najbliżej stojący) odbija ją z powrotem ponad taśmę na boisko pierwsze (I), pięścią lub przedramieniem i to albo wprost z powietrza albo po pierwszym koźle.

Gdy mu się to uda, partya jego zdobywa jeden punkt. Należy bowiem zapamiętać, że tylko każdorazowe **odbicie** piłki w należyty, prawidłowy sposób, a więc tylko »reposta« liczy się za jeden punkt a nie podbicie piłki. Jeżeli zatem która partya odbije piłkę nieprawidłowo, a więc wykona zły rzut, n. p. piłka dotknie taśmy lub padnie poza granicami boiska, to jak wyżej wspomniano, druga strona poprostu piłkę zwraca wcale jej nie odbijając, czyli, że partya, która błąd popełniła musi wykonać nowy rzut, który jako zwykłe podbicie piłki a nie odbicie (reposta) nie może pociągać za sobą zdobycia punktu.

Oczywista przeto, że ta partya, która błąd popełni a co za tem idzie, która musi nowy rzut czyli podbicie a nie odbicie wykonać, ta się opóźnia w zdobywaniu punktów i dlatego łatwiej przegrać może. (Rzecz ma się za tem przeciwnie, jak w większej części innych gier, gdzie zwykle popełnienie błędu przez jednę partyę liczy się na korzyść drugiej).

4. Jeżeli piłka w ten sposób padnie na ziemię, że graczowi trudno ją odbić po pierwszem koźle (np. gdy padnie zbyt blisko lub zbyt daleko od niego) natenczas wolno mu przez lekkie podbijanie piłki pięścią lub przedramieniem utrzymać ją przez pewien czas w powietrzu, a wtedy dopiero wykonać właściwy cios, mający piłkę przerzucić ponad taśmę, gdy mu to będzie najporęczniej. Wolno mu także po każdem takiem podbiciu pozwalać piłce upaść na ziemię i znowu ją z pierwszego kozła lekko w górę podrzucić, jak również w ten sposób podawać piłkę jednemu z współgrających, by ten ją ponad taśmę przerzucił na boisko przeciwników.

Postępowanie tego rodzaju jest korzystne np. wtedy, gdy piłka padnie blisko tylnej granicy boiska i stojący tamże gracz nie czuje się na siłach, by módz z tak wielkiego oddalenia przerzucić piłkę wprost na drugie boiska. Podbijając piłkę ku górze a naprzód i pozwalając jej spadać na ziemię, by ją znowu po pierwszym koźle podjąć w górę — może się grający zbliżyć o tyle do taśmy, by mógł z większem prawdopodobieństwem cios właściwy wykonać.

5. Jeżeli piłka zrobi dwa kozły bezpośrednio po sobie (dwa razy dotknie ziemi) tj. jeżeli po pierwszym koźle nie zostanie w górę podbita, natenczas partya na boisku której to się stało, czyli która błąd ten popełniła, musi wykonać nowy rzut jak pod 1. — Przez to straciła ona prawo do odbicia (reposty) i naraziła się na opóźnienie w zdobyciu oznaczonej ilości punktów, gdyż jak wyżej już wspomniano, tylko przez reposty można punkty zyskiwać.

Wogóle każdy popełniony błąd bywa w ten sposób karany — a więc prócz obecnie podanego i podanych pod 2. jeszcze nadto następujące błędy:

a) jeżeli kto kiedykolwiek podbije lub odbije piłkę dłonią lub obu pięściami naraz albo pchnięciem;

b) jeżeli kto piłkę złapie w powietrzu w dłonie, lub ją na pięści w równowadze utrzymuje, albo choćby pięścią do piersi przyciśnie;

c) jeżeli kto przy lekkiem podbijaniu opisanem pod 4. wielki palec otworzy, by łatwiej piłkę w swej mocy utrzymać. (Zawsze bowiem podbijać należy ręką o zaciśniętej pięści);

d) jeżeli kto piłkę inaczej podbije, jak pięścią lub przedramieniem (np. głową);

e) jeżeli kto wejdzie na boisko przeciwników.

6. Gra się do pewnej liczby punktów, zwykle do 20. Za zgodą obu stron można ustanowić, że dwudziesty punkt a więc ten, który o wygranej ma decydować, należy zdobyć przez odbicie piłki, albo zaraz pierwszego kozła, albo wprost z powietrza.

Po skończonej grze rozpoczyna nową ta strona, która pierwszą wygrała.

Gra powyższa jako wymagająca stosunkowo dość dużej siły, stósowana jest jedynie dla starszych chłopców i dla dorosłych. Uprawiać ją można tylko na otwartem polu.

SPORT.

ATLETYKA.

Zapasy. Przez kilka tygodni zeszłego i bieżącego miesiąca, toczyły się w berlińskim „Wintergarten" walki pomiędzy zawodowymi zapaśnikami. Dyrekcya ogrodu zaopatrzyła pole walki w dywan z grubego materyału wełnianego, który ma około 3 cm. grubości a 40 m.[2] powierzchni. Cena tego dywanu wynosiła 1100 marek.

Początkowo postanowiono, że do walki mogli stawać zapaśnicy ważący powyżej 85 kg. — później jednakowoż dopuszczono i lżejszych zapaśników, ze względu, że właśnie pomiędzy niemi znajdują się najlepsi mistrze w walce na płaską rękę.

Do walki zgłosili się: Paweł Pons, Henryk Eberle, Laurent Beacaurois, Michał Hitzler, Pytlasiński, Waszyngton, Chorelo, Robinet, Heidke, Wulkan, Gerardy, Dombrowski, Dirk van der Berg, Poireé, Kara Achmet. Paweł Pons zdobył przed dwoma laty championat światowy w zapasach grecko-rzymskich i obecnie jeszcze zalicza się do najlepszych zapaśników, aczkolwiek już także kilka razy dotknął w zapasach oboma łopatkami ziemi. — Ma on znakomite warunki, bo liczy 197 cm. wzrostu a 115 kg. wagi, przy czem nie jest otyłym. — Henryk Eberle zalicza się do najpiękniejszych atletów obecnej chwili. Wysoki (186), szeroki w barkach, a przytem wysmukły należy do typu wysokich o nieprzeładowanych mięśniami atletów, przez co przedstawia się nader korzystnie na arenie. W Paryżu roku bieżącego nie wiele miał szczęścia i rychło się wycofał z walk. Dawniej dźwigał ciężary i osiągnął rekord w porywaniu ciężarów jednorącz, (86 kg. wyrzucił do ramienia prostego).

Był on uczniem Absa i już w młodym wieku (20 lat) stawiał znaczny opór swemu mistrzowi . — Beucaurois już roku zeszłego zwrócił w Paryżu uwagę na siebie, swą olbrzymią siłą i walką z Turkiem Kara Achmetem, którego po $1^1/_2$ godz. walce rzucił na łopatki. Był on wtedy pierwszym zwycięscą z zapaśników ciężkiej wagi. Dla oka nie przedstawia pięknego widoku, bo przy niskim wzroście (170 cm.) posiada kolosalnej grubości nogi i ręre, tak, że waży około 120 kg. i robi wrażenie pnia drzewnego, którego nic nie zdoła obalić. Zupełnie inaczej wygląda Hitzler. Niższy jeszcze od Beacaurois'a, jest nader proporcyonalnie zbudowany, tak, że niknie przy innych kolosach. Wagą nie dosięga 80 kg. Pytlasiński zwraca uwagę wysmukłą postacią i ogromnymi rękami. Van der Berg zaś nadzwyczajną muskulaturą. Groźny Turek Kara Achmet nie posiada mimo swej olbrzymiej siły prawie zupełnie wyrobionych mięśni i robi wrażenie niezgrabnego chłopa wiejskiego. Kolosalną tuszą i budową przewyższa wszystkich berliński Heidke, ważący przeszło 130 kg. Z innych zapaśników zwraca jeszcze uwagę dawny champion francuski Robinet, dziś już resztkami swej sławy goniący. — Wynik walki był następujący: Pierwszą nagrodę tj. 3.000 marek otrzymał Pons (6 zwycięstw, 0 porażek), drugą nagrodę otrzymał Eberle tj. 2.000 marek (7 zwycięstw, 1 porażka), trzecią zdobył Beacaurois tj. 1.000 marek (5 zwycięstw, 2 porażki), czwartą zaś Hitzler tj. 500 marek (6 zwycięstw, 3 porażki). Do ciekawszych momentów należały: walka Hitzlera przeciw Kara Achmetowi. Mały Bawarczyk rzuca światowego championa po 30 minutach walki. Zwycięstwo to jednak opłacił 10 dniową chorobą, wywołaną serdecznymi uściskami brutalnego Turka, którego też przy najbliższej sposobności zupełnie zdyskwalifikowano, ponieważ uderzył pięścią przeciwnika. Nieprzyjemne następstwa miała walka pomiędzy Eberlem i Pytlasińskim. Sędziowie orzekli, że Pytlasiński trzykrotnie uniknął upadku przez podstawienie nogi swemu przeciwnikowi. Mniejszość sędziów była jednakowoż przeciwnego zdania, a ponieważ mniejszość ta składała się nadto z ludzi niefachowych, bo dziennikarzy, więc w rezultacie Pytlasińskiego uznano za pokonanego. W walce z Ponsem cofnął się Pytlasiński po 2 godzinach, wskutek bolów w karkn — znowu więc poniósł porażkę. W walce z Beacaurois po 8 minutach poprzestał walki, wskutek uszkodzenia bolesnego ręki. Nie policzono mu jednak tego za porażkę lecz zdyskwalifikowano w tej walce Beaueauroisa. Po czyjej stronie w tych trzech walkach była słuszność trudno rozstrzygnąć — rezultat w każdym razie był dla Pytlasińskiego niekorzystny. Dziwnym tylko wydaje się ta okoliczność, że Eberle i Hitzler którzy w Paryżu nieszczególne mieli powodzenie,(a szczególnie pierwszy z nich), w Berlinie tak się na pierwszy plan wysunęli.

Dalszy ciąg tych walk ma się toczyć w najbliższych miesiącach w Magdeburgu a następnie we Wiedniu. *Dr. Erwin M.*

Nowy rekord w skoku w dal. Amerykanin Mayer Prinstein student uniwersytetu w Syrakuzie, zrobił skok w dal wynoszący 7 metrów $50^1/_2$ cm.; pobił więc znacznie rekord Newburna. Amerykanie odgrażają się, że wszystkie pierwsze nagrody w atletyce lekkiej na wystawie paryskiej dla siebie zabiorą. Możliwem to będzie tylko wtedy jeżeli Anglicy lepszych sił nie wystawią. *E. M.*

WIOSLARSTWO.

W niedzielę dnia 6-tego maja odbyło się uroczyste otwarcie przystani „Oddziału wioślarskiego“ krakowskiego Sokoła. Prócz licznie zgromadzonych wioślarzy z druhem Rudnickim, naczelnikiem oddziału na czele, wzięli udział w uroczystości: Prezes „Sokoła“ druh Władysław Turski, grono nauczycielskie reprezentowane przez naczelnika Rucińskiego, redakt. Kubalskiego, dr. Mięsowicza i Oliwy, oddział kolarzy z d. Radoniem na czele i wiele osób życzliwych temu pięknemu sportowi. Po przemowie naczelnika Rndnickiego spuszczono dziewięć łodzi na wodę i udano się niemi do Bodzowa, gdzie wylądowano. Tu też nadążyli pieszo wkrótce za wioślarzami członkowie grona nauczycielskiego aby u podnóża Krzemionek wspólnie z wioślarzami spędzić kilka wesołych chwil Wieczorem powrócono do Krakowa, gdzie w gmachu Sokoła odbyła się wieczornica nader przyjemna i ożywiona.

W miesiącu Maju odbyli wioślarze 5 wycieczek a mianowicie: 1 do Tyńca, 2 do Czernichowa, 1 do Bodrowa. *Dr. E. M.*

Doroczne zawody wioślarskie między uniwersytetami Cambridge i Oxford odbyły się na Tamizie w marcu br. Zawody te datują się od roku 1829, a od roku 1856 stają się dorocznymi tak, że dotychczas urządzono ich już 57, przyczem Oxford zwyciężył 32, zaś Cambridge 24 razy; w r. 1877 zawody pozostały nierozstrzygnięte. W ostatnich latach uniwersytet Oxford wychodził przeważnie zwycięsko, w ostatnich jadnak 2 latach załoga akademików z Cambidge zdobyła pierwszą nagrodę. *Ed.*

KOLARSTWO.

6 maja otwarto uroczyście tegoroczny sezon kolarski wspólnie z oddziałem wioślarskim, wycieczką do Liszek przy udziale 33 druhów, zaś dnia 24 maja przedsięwzięto w dwunastu wspólną wycieczkę do Bochni, aby uczestniczeć w urządzonym, przez miejseowy „Sokół“ festynie. Tam kolarze nasi wypełnili jeden z punktów programu oryginalnym turniejem na szable, w którym brało udział 6 cyklistów. Szermierze walczący na kole budzili szczere zainteresowanie i oklaski za zręczne władanie bronią i swymi stalowymi rumakami. Z wycieczki tej która dotarła następnie do Wiśnicza, godzi się też zanotować i podnieść wytrwałość druha Olszeniaka, który (o ile wiadomo pierwszy po znanym sportowcu i dzielnym jeźdcu p. Ritterschildzie) zdołał przebyć na kole góry wiśnickie, rozciągające się na przestrzeni 7 klm.

Jazda rozstawna. Od oddziału Kolarskiego otrzymujemy następujące pismo: Oddział Kolarski Sokoła krak. chcąc zaznaczyć swoją działalność na polu sportowem, a prócz tego pobudzić do większego ruchu i łączności towarzystwa kolarskie na prowincyi, urządza w lipcu br. *jazdę rozstawną* z Krakowa do Lwowa drogą na Tarnów-Rzeszów, Jarosław, Przemyśl. Przestrzeń ta wynosząca 345 klm. wymaga podzielenia co najmniej na 29 sekcyj, z których każdą obsadzić należy dwoma jeźdźcami. Jeden z nich będzie wiózł depeszę w torebce, a drugi będzie mu towarzyszył, aby w razie przypadku odebrać depeszę od towarzysza i oddać co rychlej jeźdźcowi następnej sekcyi.

Zarząd oddziału żywi niepłonną nadzieję i prosi wszystkie oodziały kolarskie, jakoteż i inne towarzystwa kolarskie na tej przestrzeni się

znajdujące, by raczyły zgłosić chętnych do wzięcia udziału w jeździe rozstawnej. Udział dobrych jeźdzców jest konieczny, gdyż najmniejsza szybkość jazdy obliczona: kilometer w 3 minutach. Wszelkie zgłoszenia i listy prosimy nadsyłać na ręce d. Ludwika Skazy, kapitana oddziału, który też na żądanie udzieli bliższych objaśnień. *R.*

TURYSTYKA.

Poruszona w naszym organie myśl odbywania wycieczek, nie pozostała bez echa. Grono amatorów urządziło też już w maju br. 4 wycieczki w okolice Krakowa, z których najdalsza do Płaz pod Chrzanowem (w odległości 6 mil od Krakowa) stanowiła już znaczniejszy wysiłek, nagrodzony idealną pogodą i czarującemi widokami. O ile z głosów publicznych sądzić można pożądaną rzeczą byłoby zorganizowanie tak przy naszem, jako też innych towarzystwach — o ile tamże miejscowe warunki na to pozwalają — stałego zorganizowanego kółka, czy oddziału wycieczkowego — a zwolenników nie zabraknie. Obecnie wyłonił się i bliskim jest już urzeczywistnienia: **Projekt wycieczki turystycznej do Zakopanego,** a stamtąd w Tatry, nad którym zastanawia się osobna komisya wysadzona z wydziału i grona nauczycielskiego. W ogólnych zarysach przedstawia się ona następująco: wycieczka ma być ogólno-sokolą (dla członków i ich rodzin) i zajmie 3 dni czasu tj. 29, 30 czerwca i 1 lipca br. Turystów podzieli się na 2 grupy, z których pierwsza (A) uda się w 3 partyach do Morskiego oka 1) przez Zawrat, 2) przez Świnicę, 3) przez Kozi Wirch; druga zaś (B) również w 3 partyach zwiedzać będzie rano Zakopane, zaś popołudniu odbędzie wycieczkę (partyami) 1) do Strążysk, 2) na Gubatówkę, 3) na Nosala. W drugim dniu tj. w sobotę grupa A. udaje się na Miedziane, zaś grupa B. gościńcem przez Roztokę do Morskiego oka, gdzie nastąpi spotkanie obu głównych partyj, wspólny obiad, zwiedzenie Czarnego Stawu i powrót wspólny przez Roztokę do Zakopanego. Wreszcie niedzielę przeznacza się na zwiedzenie doliny Kościeliskiej. Przyjazd do Krakowa nocnym pociągiem (o godz. 8 rano w poniedziałek). Koszta w przybliżeniu wyniosą na osobę 30 koron. Wypracowaniem szczegółowego planu na tle powyższego szkicu, tudzież kosztorysu zajmie się niebawem rzeczona komisya, która też dziennikami ogłosi termin zgłaszania się ochotników. *Ed.*

ZABAWY I GRY.

Z początkiem br. utworzył się w Lipsku związek klubów piłki nożnej, a przystąpiło doń niebawem 60 towarzystw niemieckich. Wydział związku pod przewodnictwem prof. Hueppe z Pragi zajął się wypracowaniem jednolitych reguł gry i oceny. Do tego zjednoczenia przyczynił się nie mało pobyt angielskich studentów, wobec których gracze niemieccy zupełną ponieśli porażkę. Z powyższej cyfry można powziąść pojęcie, jak licznych i w Niemczech posiada piłka nożna zwolenników.

U nas dotychczas brak jakoś szczerego zapału do tej interesującej i zdrowej gry. Dopiero we Lwowie podjęto w tym kierunku dzięki sprzyjającej okoliczności szczęśliwsze usiłowania, albowiem grono naucz. tamtejszego „Sokoła“ z naczelnikiem Durskim — z uznania godną ochotą i zrozumieniem rzeczy, wpisało się na naukę gry w piłkę nożną, której udziela wspomniany już przez nas trainer p. Veitruba. *Ed.*

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ Nr. 5. zawiera: Od Wydziału Związku. — Kto rządzi w Sokolstwie? (Dr. X. F.). — Gimnastyka w ogólności (Dr. Eugieniusz Piasecki: Ćwiczenia cielesne a karność.). — Gimnastyka szkolna (E. Cenar: Program organizacyi wychowania fizycznego w szkołach ludowych. Dokoń.). — Sport (K. Hemerling i A. Wallek: Kolarski). — Zlot III-go okręgu w Rzeszowie w dniu 4. czerwca 1900 roku: (Karol Stary). Ćwiczenia laskami. — Zlot II. i VIII. okręgu w Tarnowie w dniu 4 czerwca 1900 roku: (S Dubelski) I. Ćwiczenia wolne. — Sprawy Związku pol. gimnast. Tow. sokolich w Austryi. — Krcnika. — Ogłoszenie. — Inseraty.

W kwietniowym zeszycie „Sokola“ praskiego znajdujemy początek nader interesującej pracy dr. I. E. Schejnera p. t. »O początkach nowoczesnego wychowonia fizycznego«, w której autor sięgając jeszcze początków 18 wieku wymienia Jana Rousseau, który w słynnej swej powieści »Emilu«, przejawia zwrot ku poważniejszemu traktowaniu wychowania fizycznego młodzieży. Przechodzi autor wreszcie w dziedzinę zasług Pestalozziego na polu ćwiczeń fizycznych i wskazuje Jana Guts-Muthsa jako ojca nowoczesnej gimnastyki (dzieło jego »Gimnastik für die Jugend«). Współcześnie znajduje gimnastyka gorliwego pracownika w profesorze dessauskim Gerh. Ulrichu Vieth, autorze 3 tomowej encyklopedyi ćwiczeń fizycznych. Dr. Schejner zaznajamia czytelnika z treścią tego dzieła, a wskazując na wpływ Guts-Muthsa i Niemców na stan gimnastyki w innych krajach, kończy tę część artykułu uwagą o Janie Komenskim i szkole nowoczesnej. — W tymże zeszycie »Sokola« znajdujemy artykuł poświęcony jubileuszowi Ant. Durskiego z portretem jubilata, oraz z przejęciem się napisany artykuł Karola Vanička p. t. »Przeżyła się li idea sokola?« W tymże zeszycie »Sokola« kończą się pracowicie zestawione uwagi o salach gimnastycznych w Czechach (z ilustracyami).

Majowy zeszyt tegoż czasopisma przynosi dokończenie artykułu K. Vanička p. t: Przeżyła się li idea sokola?« — oraz dokończenie pracy Dra D. Panýska p. t. »Ćwiczenia fizyczne a zdrowie«, osnutej na tle polemiki lekarzy polskich w Warszawie w tymże przedmiocie. *Now.*

KRONIKA.

Odnowienie półrocznej prenumeraty przypominamy uprzejmie odnośnym P. T. Czytelnikom.

Opóźnienie w wydaniu niniejszego numeru, — które zapewne wybaczą nam czytelnicy — wynikło z powodu choroby naszego współpracownika Dra Dolińskiego, dla której Szan. autor nie mógł w ostatniej chwili udzielić nam dalszego ciągu swej cennej pracy: Uwagi o oddechaniu podczas ćwiczeń fizycznych. Spóźnienie to wykorzystaliśmy, aby już w tym numerze pomieścić sprawozdanie ze zlotu okręgowego w Tarnowie, które też w łamach pisma podajemy.

Wystawa sokola w czasie zjazdu lekarskiego. Związek sokoli zaaprobował powzięty przez tut. towarzystwo projekt uczestniczenia w zjeździe lekarskim i urządzenia odpowiedniego popisu i wystawy a zarazem zachęcił wszystkie towarzystwa, aby korzystając z nadażającej się sposobności dopomogły do jak najliczniejszego obesłania tej wystawy, która przedstawić ma interesowanym działalność i rozwój Sokolstwa.

Korpusy studenckie rozpoczęły już z pierwszym dniem pogody swój ruchliwy żywot. Przy dźwiękach własnych orkiestr ruszają kolumny uczniów na Błonia, względnie na dalsze wycieczki. Nowy ten sympatyczny ruch młodzieży, o którym zresztą już zeszłego roku wypowiedzieliśmy swe zdanie, cieszy nas bardzo i napełnia nadzieją, byle tylko nie kończyło się na samej mustrze. Sądzimy też, że przewodnicy i nauczyciele skorzystają właśnie z tej sposobności, aby zachęcić młodzież do gier i zabaw w świeżem powietrzu — posługując się musztrą, jedynie jako środkiem organizacyi, ładu i porządku,

Zapaśnicy i atleci w starożytności. Najsławniejszym zapaśnikiem w starożytności był Milo z Krotony, sześciokrotny zwycięsca na igrzyskach Olimpijskich. Nietylko jednak był zręcznym zapaśnikiem, ale także i siłę miał olbrzymią, Siła jego dłoni miała być tak znaczną, że jabłuszko granatowe trzymał w ręku w ten sposób, że mimo, iż nie dał je sobie wyrwać, jabłko wewnątrz dłoni pozostawało nieuszkodzone. Na dysku pomazanym oliwą stał tak silnie, że go nikt z miejsca ruszyć nie potrafił. Jedzenie jego składało się z 4 kilo mięsa i tyleż chleba dziennie, do czego wypijał $5^1/_2$ litra wina. Pobił go jednak w jedzeniu pasterz etolski Titormos, który założywszy się z Milonem spożył całego wołu, a kamienie, które tamten z trudem podnosił, z łatwością z miejsca na miejsce przenosił.

Prócz zapaśników istnieli także atleci walczący li-tylko na pięści, które były w celu zwiększenia skutków uderzenia, owinięte skórzanymi rzemieniami. Następstwem tych walk było zupełne zniekrztałtnienie twarzy, która przedstawiała bezkształtną masę.

Najtrudniejszą walką było tak zwane »pankration« t. j. połączenie zapasów i walki na pięści. Jedyna w swoim rodzaju walka miała miejsce na igrzyskach w Nemei. Kreugos z Epidauros i Damoscenus z Syrakuzy walczyli cały dzień bez rozstrzygnięcia. Wieczorem umawiają się, że każdy z nich nie broniąc się, pozwoli, aby przeciwnik zadał mu ranę. Damoscenes otrzymuje cios w głowę. Wytrzymuje go jednakże. Żąda wtedy od przeciwnika, by podniósł rękę w górę. Gdy tenże to uczynił wbija mu wyprężone palce w powłoki brzuszne i jelita na zewnątrz wyciąga. Kreugos zginął na miejscu, ale sędziowie Damoscenesowi nie przyznali nagrody.

Polydamas z Tessalii tak był pewnym swej siły, że gdy pewnego razu podczas wesołej uczty w górskiej pieczarze strop tejże począł się obsuwać ku dołowi, on mimo przestróg i ucieczki towarzyszów nie wyszedł z pieczary, ale czekał spokojnie na przeciwnika. Ten jednakowoż okazał się wytrwalszym i silniejszym od Polydamasa i sromotnie go swym ciężarem udusił.

Dr. E. M.

Omyłka druku. W zeszycie majowym Przeglądu wkradły się błędy drukarskie, które niniejszem prostujemy, a mianowicie: na str. 90 wiersz 7 od góry wydrukowano »marność« — zamiast »mierność«; żaś na str. 101 wiersz 14 od dołu ma być cyfra 1800 m. zamiast użytej tamże 1000 m.

TREŚĆ: Przyczynek do sprawy wychowania fizycznego w Polsce, skreślił Fr. Paczosa. — Kilka uwag o zlotach okręgowych, W. Turski (Dokończenie). — Wrażenia z dwudniowego pobytu w Tarnowie, Sz. Ruciński. — Przykłady praktyczne: A) Różności, Ćwiczenia dwójek. B) Zabawy, gry: 1. Twierdza, 2. Piętówka. — Sport. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.